HTA-GWAD

Hypertension artérielle

Mesurer et surveiller sa tension artérielle :

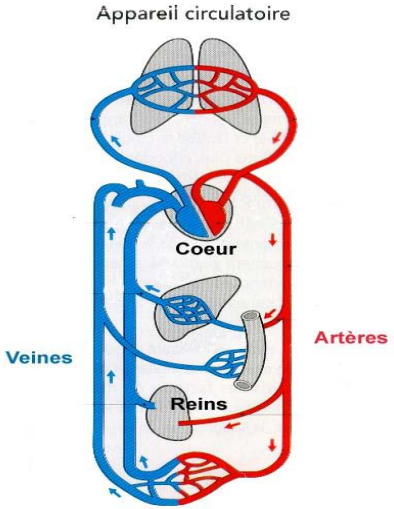
l'Auto Mesure Tensionnelle

PEA: Programme d'Éducation à l'Automesure, coordonné par le réseau HTA-GWAD

Qu’est-ce que la tension artérielle ?

- Pression exercée sur parois artères pendant circulation sang

- <u>Exprimée avec 2 chiffres:</u>
  1er = pression artérielle systolique = *maxima*
  contraction cœur
  2nd = pression artérielle diastolique = *minima*
  relâchement cœur



- Pression en millimètres de mercure (mm Hg)

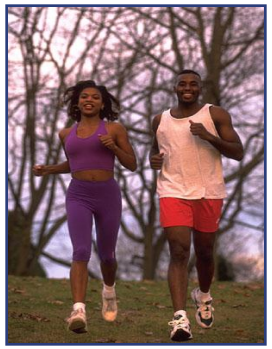
- Mesure avec tensiomètre

Qu’est-ce que la tension artérielle ?

- Tension artérielle normale
  Cabinet médical: inférieure à 140- 90 mm Hg
  Domicile Auto Mesure: inférieure à 135- 85 mm Hg

- Variable avec activités de la vie

Sport ↑
Effort physique ↑



Émotion ↑

Relaxation ↓
Sommeil ↓

- Variable pour chaque individu
- Augmente avec l’âge

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

- Élévation anormale et permanente de la pression artérielle

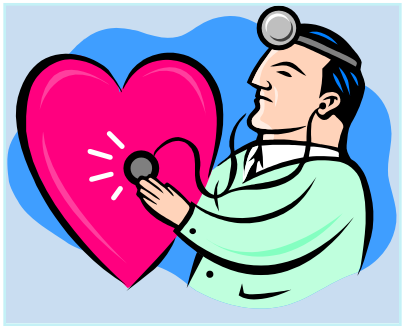
- Conditions de mesures:
  plus de 3 - au repos

- Cabinet médical (méthode stéthoacoustique)

  supérieure ou égale à 140- 90 mm Hg

  supérieure ou égale à 14 - 9 cm Hg

HAS 2005 - ESH 2007



Qu’est-ce que l’hypertension artérielle ?

- Élévation anormale et permanente de la pression artérielle

- Domicile - appareil Auto Mesure (méthode oscillométrique)

supérieure ou égale à 135- 85 mm Hg

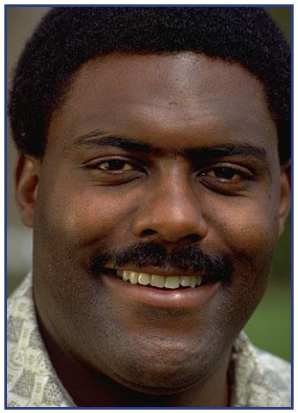
supérieure ou égale à 13,5- 8,5 cm Hg

HAS 2005 - ESH 2007

Pourquoi mesurer sa tension artérielle ?

- Mesurer sa tension artérielle = dépister hypertension artérielle

- Hypertension artérielle
  Souvent, au début: asymptomatique –
  « silencieuse »



Maladie chronique = toute la vie,
il faut la surveiller régulièrement

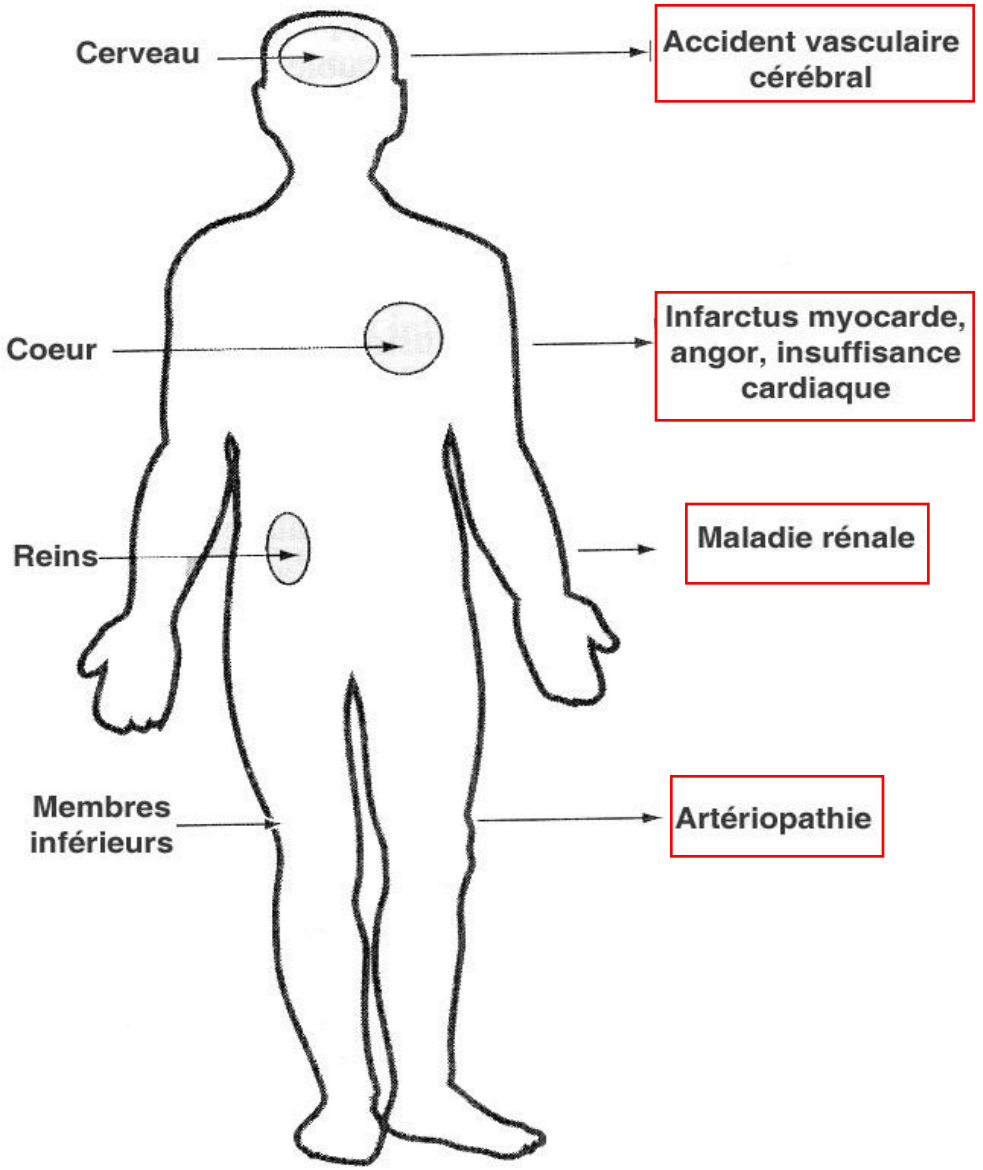
Pourquoi surveiller sa tension artérielle soi-même à domicile ?

Car des chiffres régulièrement élevés
> 135/85 mmHg

- Risque pour vos artères

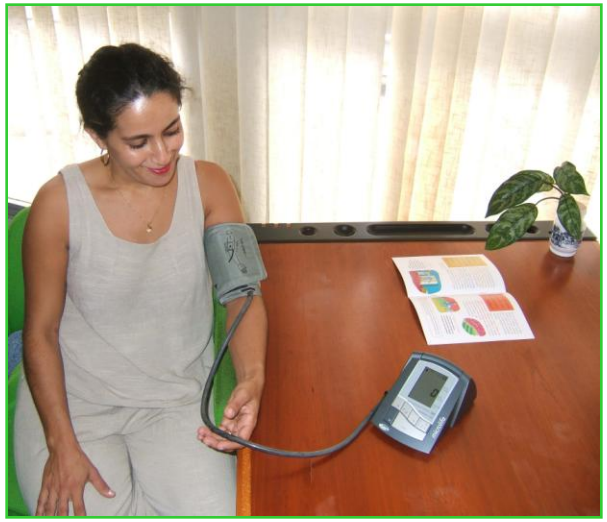
- Risque pour votre santé

Les risques de l'hypertension artérielle



Qu’est-ce que l’Auto Mesure Tensionnelle ?

- Auto Mesure = mesurer soi- même
- Mesurer sa pression artérielle à domicile
- Acte volontaire
- Participation patient
  dans prise en charge de sa maladie



Pourquoi pratiquer l'Auto Mesure Tensionnelle?

- Pour déterminer la pression artérielle avec précision si la méthode de mesure est de bonne qualité

- L'Auto Mesure Tensionnelle est une aide pour :

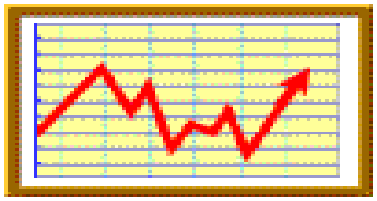
  - Évaluer l'efficacité du traitement

  - Adapter le traitement

Pourquoi pratiquer l'Auto Mesure Tensionnelle?

- L'Auto Mesure Tensionnelle est une aide pour :

- Diagnostiquer ou confirmer une hypertension artérielle



- Démasquer l'« effet blouse blanche » (Pression artérielle élevée en consultation et normale à domicile)

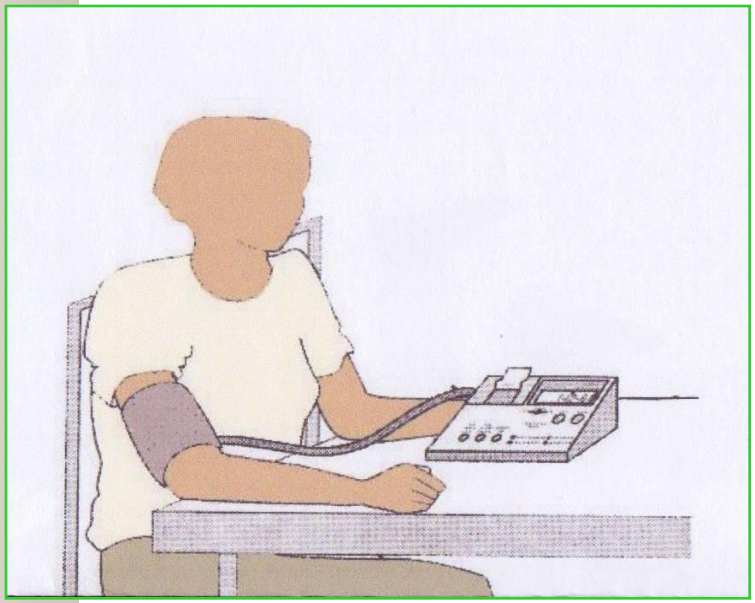
Comment réaliser l'Auto Mesure Tensionnelle?

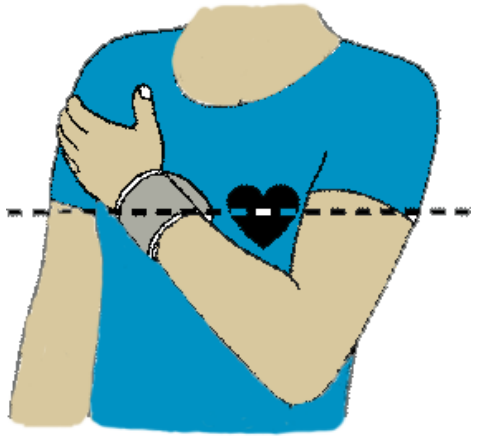
- Autotensiomètre électronique
  - Méthode oscillométrique
  - Tensiomètre validé
  - Pas de stéthoscope
  - Affichage sur écran cristaux liquides

- Multiplier mesures = précision valeur pression artérielle

Comment réaliser l'Auto Mesure Tensionnelle?

- Lire le mode d'emploi de l'appareil
- Se détendre 5 minutes
- Être en position assise
- Avoir le bras ou le poignet à la hauteur du cœur





Comment réaliser l'Auto Mesure Tensionnelle?

- Règles des 3

* 3 mesures à la suite le matin, entre le lever et le petit déjeuner, avant la prise des médicaments
* 3 mesures le soir, entre le diner et le coucher

* Respecter 1 minute entre chaque mesure

* Sur 3 à 5 jours

* Noter les résultats des mesures sur une feuille de relevé
* Communiquer les résultats au médecin

HTA-GWAD

PEA : Programme d'Education à l'Automesure coordonné par le réseau HTA-GWAD

www.htagwad.com

Relevé d'automesure tensionnelle

Utilisez votre appareil en position assise :

- le **matin** avant le petit-déjeuner et avant la prise des médicaments
- le **soir** entre le dîner et le coucher

Inscrire tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre pour la **pression systolique et diastolique** ainsi que la **date du jour** de vos mesures

Légende :

PAS = pression systolique = *maxima* / **PAD** = pression diastolique = *minima* / **FC** = Fréquence Cardiaque

	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3			JOUR 4			JOUR 5		
	Date : ...../...../.....			Date : ...../...../.....			Date : ...../...../.....			Date : ...../...../.....			Date : ...../...../.....		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
MATIN															
Mesure 1															
Mesure 2															
Mesure 3															
SOIR															
Mesure 1															
Mesure 2															
Mesure 3															

NOM du patient: .....

PRENOM du patient: .....

Sexe: M ☐ | F ☐ **Date de naissance:** ...../...../.....

NOM du professionnel réalisant la séance: .....

A adresser au « Réseau HTA-GWAD, 11.01, Résidence La Marina, Rivières Sens, 97113, Gourbeyre »

Conseils sur l'Auto Mesure Tensionnelle

- Éviter de mesurer votre pression artérielle à tout moment, les mesures se font le matin et le soir

- Erreurs à ne pas commettre
  sélectionner les résultats des mesures
  modifier le traitement sans avis médical

Site ***htagwad.com:*** toutes les informations sur l'automesure

Conseils sur l'Auto Mesure Tensionnelle

- Achat d'un appareil validé par l'AFSSAPS:
- Choix = tensiomètre au bras
- Lire le mode d'emploi de l'appareil
- Mesurer la pression artérielle la semaine avant la consultation médicale

Site ***htagwad.com:*** toutes les informations sur l'automesure

- Collaboration patient - médecin